



SÅ HÄR FYLLER DU I BLÖDNINGSKALENDERN

Varje rad motsvarar varje dag i månaden. Du fyller i antal bindor och/eller tamponger du använder varje dag (under ett dygn). Räkna ut poängen för varje dag och addera sedan ihop poängen i slutet på månaden.

100 poäng och mer = rikliga blödningar.

Om du följer poängsystemet nedan och får mer än 100 poäng, har du enligt den medicinskt kontrollerade PBAC kalendern rikliga menstruationsblödningar, dvs du blöder mer än vad som kan anses vara normalt. Det är givetvis individuellt hur man upplever detta, men kontakta alltid läkare om du är orolig eller upplever att dina blödningar är ett problem.

Mellanblödningar – om du även upplever blödningar mellan perioderna då du använde binda/tampong – fyll även i dessa dagar.

Koagler – om du upplever koagler (klumpar av blod), fyll även i detta de aktuella dagarna och uppskatta storleken på dessa.

Genomblödning – om du upplever genomblödning/blödning på kläder och underkläder, fyll i dessa episoder under de aktuella dagarna.

Dubbelt skydd – om du använt både binda och tampong samtidigt och båda innehöll blod, glöm inte att ta med båda skydden i PBAC-tabellen.

PBAC – POÄNGSYSTEM

Bindor		
1 poäng	För varje lätt mättad binda	
5 poäng	För varje måttligt mättad binda	
20 poäng	För varje fullständigt mättad binda	
Tamponger		
1 poäng	För varje lätt mättad tampong	
5 poäng	För varje måttligt mättad tampong	
10 poäng	För varje fullständigt mättad tampong	
Koagler / klumpar och genomblödning		
1 poäng	För varje liten koagel/klump (2 cm)	
5 poäng	För varje stor koagel/klump (3 cm)	
1 poäng	För varje genomblödning	

